BEFARe – VET

د حرفه يي ښوونې او روزنې ځانګه

د کورس دبرخه والو د ارزيابۍ پاڼه

برخه وال :	د پـــلار نوم :
ښوونکی :	د کورس کود :

د کورس پیل :   /   /

د ارزيابۍ ځانګــړ تياوې	درســـــي واحــــدونه										وروســـتي آزمــوينه		کتني
	د سبو وجول ۵ لمبري	رُب ۵ لمبري	کيچپ	د ميوه سرت ۱۰ لمبري	روح افزا ۱۰ لمبرى	چټنی ۵ لمبري	جيم ۵ لمبري	چټني ۵ لمبري	سبو کرنې ۵ لمبري	عملي ۲۰ لمبري	تحريری ۲۰ لمبري	
۱. د ترکيبي اجزاوو د اندازې سموالی • د کيمياوي موادو اندازه • د ميوو / سبو اندازه • د اوبو اندازه												
۲. د مجهول کيفيت • د لارښوونې سره سم د کار سره سم سرته رسول												
۳. ښکاره بڼه • غليظ والی / رقيق والی • رنګ • خوند												
۴. عمومي تأثير • بشپړتيا • ګـټورتيا												
۵. د اقتصاد ګـټه												
۶. د کار مصئونيت • مواد نه ضايع کول • د ځان او د کار ځای محافظت												
۷. کړه وړه ، رويه • د زده کړې سره مينه • فعاله برخه اخيستنه په ډله ييز کار کې موقف												
ټولې لمبري												
نـــسبته												

بشپړې لمبرې :

______
۱۰۰

د پای نېټه :   /   / ۲۰۰۰

د ښوونکي لاسليک :

د کورس مفردات او د درسونو وېش

ورځ	موضوعګانې	وخت (نجومي ساعتونه)
۱	یو له بل سره د برخه والو او ښوونکې پېژندګلوي ؛ د کورس د مفرداتو ، مقصدونو او اړونده مهارتونو معرفي کول ؛ د اوزارو پېژندل ؛ د اوزارو څخه د کار اخیستنې او ساتنې طریقې بیانول ؛ حفاظتي تدبیرونه .	۳
۲	د زده کړې لومړۍ برخه ، سابه کرل : د هغو سبو پېژندنه چې په ګلدانیو او د کور په غولي کې کرل کیږي ؛ د سبو د کرلو طریقې بیانول ؛ عملاً د سبو کرل ؛ ګروپي کار ؛ بحث او مذاکره د کرل شویو سبو ارزیابي .	۹
۵	د زده کړې دویمه برخه ، سابه وچول : مقصدونه ، د اوزارو مواد معرفي کول ؛ د کیمیاوي موادو پېژندنه ، د سبو د وچولو طریقه ؛ حفاظتي تدبیرونه ؛ د ښوونکي له خوا عملاً سابه وچول ؛ د سبو وچولو په ارتباط د برخه والو عملي کار ؛ پر ګروپي کارونو بحث او مذاکره ؛ وچ شوي سابه ارزیابي کول .	۱۲
۹	د زده کړې دریمه برخه ، آچار جوړول : مقصدونه ؛ اوزار او مواد معرفي کول ؛ حفاظتي تدبیرونه ؛ د کار طریقه بیانول ؛ د ښوونکي له خوا عملاً "آچار" جوړول ؛ په ګروپونو کې آچار جوړول ، بحث او مذاکره ؛ په انفرادي ډول یا په دوه کسیزو ګروپونو کې آچار جوړول ، بحث او مذاکره ؛ د تولید شوي "آچار" ارزیابي .	۱۲
۱۳	د زده کړې څلورمه برخه ، رُب جوړول : مقصدونه ؛ اوزار او موادمعرفي کول ؛ حفاظتي تدبیرونه ؛ دکار طریقه بیانول ؛ د ښوونکي له خوا عملاً " رُب " جوړول ؛ په ګروپونو کې عملاً " رُب" جوړول ؛ بحث او مذاکره ؛ په انفرادي ډول یا په دوه کسیزو ګروپونو کې "رُب" جوړول ؛ بحث او مذاکره ؛ د تولید شوي " رُب " ارزیابي .	۱۲

۱۷	د زده کړې پنځمه برخه ، کېچپ / ساس جوړول : مقصدونه ؛ اوزار او مواد معرفي کول ؛ حفاظتي تدبيرونه ؛ دکار طريقه بيانول ؛ د ښوونکي له خوا عملاً " ساس " جوړول ؛ په گروپونو کې عملاً " ساس " جوړول ، بحث او مذاکره ؛ په انفرادي ډول يا په دوه کسيزو گروپونو کې "ساس" جوړول ، بحث او مذاکره ؛ د توليد شوي " ساس " ارزيابي .	۱۲
۲۱	د زده کړې شپږمه برخه ، سکواش / شربت جوړول : مقصدونه ؛ اوزار او مواد معرفي کول ؛ حفاظتي تدبيرونه ؛ دکار طريقه بيانول ؛ د ښوونکي له خوا عملاً "آچار " جوړول ؛ په گروپونو کې عملاً " آچار" جوړول ، بحث او مذاکره ؛ په انفرادي ډول يا په دوه کسيزو گروپونو کې " سکواش " جوړول ، بحث او مذاکره ؛ د توليد شوی " سکواش " ارزيابي .	۱۲
۲۵	د زده کړې اوومه برخه ، روح افزا : مقصدونه ؛ اوزار او مواد معرفي کول ؛ حفاظتي تدبيرونه ؛ دکار بيانول ؛ د ښوونکي له خوا عملاً " آچار " جوړول ؛ په گروپونو کې عملاً " آچار " جوړول ، بحث او مذاکره ؛ په انفرادي ډول يا په دوه کسيزو گروپونو کې " روح افزا " جوړول ، بحث او مذاکره ؛ د توليد شوي " روح افزا " ارزيابي .	۱۲
۲۹	د زده کړې اتمه برخه، چټني جوړول : مقصدونه ؛ اوزار او مواد معرفي کول؛ حفاظتي تدبيرونه ؛ دکار طريقه بيانول ؛ د ښوونکي له خوا عملاً " چټني " جوړول ؛ په گروپونو کې عملاً " چټني " جوړول ، بحث او مذاکره ؛ په انفرادي ډول يا په دوه کسيزو گروپونو کې " چټني " جوړول ؛ بحث او مذاکره ؛ د توليد شوی " چټني " ارزيابي .	۱۲

۳۳	د زده کړې نهمه برخه ، جیم / پسته مربا جوړول : مقصدونه ؛ اوزار او مواد معرفي کول ؛ حفاظتي تدبیرونه ؛ دکار طریقه بیانول ؛ د ښوونکي له خوا عملاً " جیم " جوړول ؛ په گروپونو کې " چټني " جوړول ، بحث او مذاکره ؛ په انفرادي ډول یا په دوه کسیزو گروپونو کې " جیم " جوړول ، بحث او مذاکره ؛ د تولید شوی " جیم " ارزیابي .	۱۲
۴۵-۳۷	د هر عملي درس له پاره یوه یوه د تکرار ورځ .	۲۷

د کورس مقصدونه

باید برخه وال د کورس په پای کې :

۱. د کار اوزار او حفاظتي لارې چارې وپېژني او مراعات یې کړي ؛

۲. د کار اوزار او وسیلې وپېژني ؛ په سمه توگه یې وکاروي او ویې ساتي ؛

۳. په محصولاتو / تولیداتو کې ټول اړونده مواد په مناسبه پیمانه (اندازه) وکاروي؛

۴. د اړونده کاري موادو نوعیت وپېژني ؛

۵. په کار او تولیداتو کې له حفظ الصحې څخه کار واخلي ؛

۶. د فرمایش او اندازې سره سم اړونده محصولات برابر کړي ؛

۷. دمحصولاتو د مصارفو او اجورې په تناسب یوه شي او په هر تولید باندې مناسبه بیه (قیمت) کېږدي ؛

۸. کورني سابه وکري او وچ یې کړي ؛ رُب ، ساس ، چټني ، پسته مربا (جیم) ، روح افزا ، سکواش او آچار جوړ کړي ؛

۹. د خپلو تولیداتو کیفیت ارزیابي کړي ؛

۱۰. د خپلو تولیداتو له پاره مناسب بازار پیدا کړي .

مهارتونه

- د کار اوزار داسې کارول چې په خپله اوزارو او هم بدن ته زیان ونه رسیږي ؛
- په داسې طریقه د سبو / میوو پوستول او ټوټې کول چې ضایعات یې ډېر لږ وي ؛
- د هر محصول د ترکیبي اجزاوو تناسب او دقیقي اندازې ټاکل او پلې کول ؛
- داسې محصولات برابرول چې خراب او بې خونده نه شي ؛ پوپنك یې ونه وهي ؛
- په سم (مناسب) رقت او غلظت سره تولیدات برابرول ؛
- په کم وخت کې اقتصادي او با کیفیته تولیدات برابرول .

د کیمیاوي موادو خصوصیتونه

سودیم بنزویټ :

- د سودیم بنزویټ کارول له سبو او میوو سره مرسته کوي چې خپل اصلي رنګ او ویټامینونه له لاسه ور نه کړي ؛
- سابه / میوې نه پرېږدي چې تور رنګ واخلي .

د پوتاشیم میتابای سلفیټ خصوصیتونه :

- ترکاري / سابه او مېوې له خرابېدو او پوپنك څخه ساتي ؛
- په هر هغه شي کې چې پوتاشیم وکارول شي ، ډېر وخت له پاره ساتل کیږي .

د ستریک اسید (د لیمو جوهر) خصوصیتونه :

- بوره د کرستل (کلکېدو) څخه ساتي ؛
- مربا او شربت ته تریوالی ورکوي ؛
- د میووویټامینونه د ضایع کېدو څخه ساتي .

لومړی درس

سابه کرل

درسي ورځې : ۳

هره ورځ : ۳ ساعته

سابه د هغو نباتاتو څه عبارت دي چې د بوټي په شان لویېږي او انسانان یې یا اومه خوري او یا یې پخوي او په خوړو کې ورځخه ګټه اخلي . سابه د بدن د ودې او د خوړو د هضم سره مرسته کوي . د دې له پاره چې انسان د بدن د ودې او ژوند د پایښت له پاره د سبو خوراك ته اړتیا لري .

د سبو کرنه په دریو ډلو وېشل کیږي :

۱. د کورني ضرورت سابه :

په دې ډول سبو کرنه کې له یوې خوا د کورنی ضرورتونه پوره کېږي او له بلې خوا د کورنیو غړو لکه ، سپین ږیرو ، ښځو ، ماشومانو او نورو ته یوسالم مصروفیت پیدا کیږي . دغه مصروفیت کورني اقتصاد سره ډېره مرسته کوي ؛ د کورنی غړي د فزیکي او ذهني لحاظ څخه هم غښتلي ، خوشحاله او بېداره ساتي . کورني سابه د کور ښکلا زیاتوي او هوا یې هم تازه او صفا ساتي .

که د کور په غولي کې د سبو کرل ممکن نه وي نو لاندې سابه په ګلدانیو کې هم کرل کیږي .: مرچ ، کاهو ، بادرنګ ، ملي سرخك ، نعناع ، دنیا ، بنډه ، رومي بادنجان ، تور بادنجان ، مځکني توت ، پیاز ، هوږه ، او داسې نور د دې سبو رېښې وړې وي نو ځکه په ګلدانیو کې یې بوټي وده کولای شي .

۲. نږدې بازار له پاره په لږه پیمانه د سبو کرنه :

که چېرې د کور غولی لوی وي او یا شاوخوا یې د کر له پاره یو څه مځکه موجوده وي نو کېدای شي چې په هغه کې داسې سابه وکرو چې له یوې خوا دکور ضرورت پرې پوره شي

او له بلې خوا د کورنیو د نورو ضرورتونو د پوره کولو له پاره په نږدې بازار کې یې هم خرڅ کړو .

۳. **لویو بازارونو / پراخه مارکېټونو له پاره د سبو کرنه** :

د دې ډول سبو کرنه په شخصي او دولتي پراخه مځکو او فارمونو کې سرته رسېږي . دا ډول سابه کرل سر بېره پر دې چې د کورنیو او شاوخوا ولس ضرورتونه پوره کوي ، ګڼ خلك په کې مصروف ساتل کېږي او محصولات یې بهر ته هم صادرېږي .

مقصدونه :

- د کور د غړو له پاره مناسب مصروفیت پیدا کول ؛
- د تازه سبو څخه ګټه اخیستل ؛
- کرنې ته ارزښت ورکول ؛
- کرنې سره د خلکو مینه پیدا کول ؛
- کورنۍ اقتصاد پیاوړي کول .

مهارتونه :

- د بېلابېلو سبود کرنې له پاره د مناسبې مځکې ، مناسبو اوزارو او تخمونو پېژندل؛
- په فني ډول د کر له پاره د ځمکې برابرول ؛ تخم یا بزغلی کرل ؛ اوبه ورکول او سره ورکول ؛

اوزار :

بېل ، کلنګ ، سطل ، آبپاش (اوبه شیندونکی) ، رنبی ، لور ، مځکه یا ګلدانۍ

مواد :

د ضرورت وړ اصلاح شوې تخمونه یا بزغلي ، سره ، اوبه

احتیاطي تدبیرونه :

- ټول اوزار دې په داسې طریقه وکارول شي چې ځان ، تخم ، بزغلیو او بوټو ته زیان ونه رسوي ؛

- اوزار دې په داسې طريقه وکارول شي او وساتل شي چې ژر خراب نه شي ؛
- د سرې (خصوصاً کيمياوي سرې) ورکولو په وخت کې دې سره له اندازې زياته ور نه کړل شي ؛
- د خراب ، پوچ ، او حشره لړونکو تخمونو د استعمال څخه دې ډډه وشي ؛
- د بوټو د دواپاشۍ په وخت کې دې ټول بدن خصوصاً سترګې ، پزه او خوله محفوظ وساتل شي ؛
- د بوټو د للون په وخت کې دې پاملرنه وشي چې د کار وړ بوټو ريښې اوځيلۍ زخمي او خرابې نه شي ؛
- د تخمونو / بزغليو د کر څخه نيولي تر حاصل اخيستلو پورې د کر ځای بايد د چرګانو ، حيواناتو او حشراتو له زيان څخه وساتل شي ؛
- هغه سابه چې د خرڅلاو له پاره را ټوليږي يا رېبل کېږي څومره چې ژر کېدای شي بايد تازه په تازه بازار / خرڅلاو ته وړاندې شي چې خراب نه شي ؛
- د دانه لرونکو سبو په ټولولو کې دې لکه : تور بادنجان ، رومي بادنجان ، بنډۍ، بادرنګ ، ټينډۍ ، تورايي بايد له ډېر احتياط څخه کار واخيستل شي چې بوټي او ځيليو ته يې زيان ونه رسيږي ؛
- کوم سابه چې ډېر او ساتل يې ګران وي يا د وچېدو وړ وي ، بايد وچ کړای شي چې له زيان او ضايعاتو څخه يې مخنيوي وشي .

د کرلو طريقه :

۱. د ضرورت وړ اوزار او اصلاح شوي تخمونه دې برابر شي ؛
۲. د ګلدان خاوره/ مځکه دې اوبه شي، څه وخت له پاره دې پرېښودله شي چې وتره شي ؛
۳. خاوره دې د رنبې يا بيل / کلنګاو يا قلبې / تراکتور په واسطه واړوله شي چې لوټې يې ميده شي ، مځکه يې همواره شي ؛
۴. ناکاره بوټي دې ترې را ټول او وسېزل شي ؛

۵. د ضرورت په اندازه دې مځکې / خاورې ته ډېرانې سره او یا په مناسبه پیمانه کیمیاوي سره ورکړل شي ؛

٦. خاوره / مځکه دې بیا واړوله شي چې سره یې له خاورو سره ښه ګډه شي ؛

٧. که په مځکه کې پالك ، تېپر ، ګازرې ، پیاز ، بنډۍ او داسې نور سابه کرئ مځکه ورته هواره برابره کړئ ؛ د ګلپي ، بادرنګ ، رومي بانجڼ ، تور بانجڼ ، کدو ، تورايي ، کرېلو، تېنډۍ او داسې نورو له پاره مځکه د جویو (لښتیو) په شکل تیاره کړئ؛

٨. برابر شوي تخمونه وشیندی او یا یې په ګوتو سره ځای په ځای کېږدی ؛

★ بېلابېل تخمونه د کرلو خپلې اندازې لري . خو په عمومي ډول تخمونه دې په خاورو کې دومره ډوب شي چې اکسیجن ورته په آسانی ورسیږي . همدارنګه دومره د خاورو په سر هم باید نه وي چې مرغۍ یا چرګان یې وخوري او یا د اوبو کولو په وخت کې منځه بې ځایه شي ؛

٩. هغه سابه چې بزغلي لري ، زیاتره یې په چرو (لښتیو) کې په داسې طریقه کرل کیږي چې له یوې خواتول بوټي یې په اوبو کې ډوب او خراب نه شي او له بلې خوا بېخونو ته یې په آسانی اوبه ورسیږي .

★ بزغلیو د کرلو له پاره مځکه / خاوره باید مخکې له مخکې اوبه شي که په وچه مځکه بزغلي وکرل شي نو بې له ځنډه باید اوبه ورکړل شي چې وچ نه شي .

١٠. کله چې سابه له تخمونو څخه را شنه شي ،په لومړیو دریو اونیو کې دې ورڅخه ناکاره بوټي او ګیاوې لرې شي ؛

١١. که بزغلی کرل شوي وي ، هغه دې له کر څخه ۵ - ٦ اونی وروسته للون (خېشاوه) شي ؛ په دې وخت کې مځکې (بوټو) ته دویم ځل له پاره هم سره ورکوله کیږي ؛

١٢. سبو (بوټو) ته دې د ضرورت سره سم اوبه ورکړل شي ؛ بې وخته او غیر ضروري اوبه بوټي خرابوي ؛

۱۳. چې سابه / بوټي حاصل ته ورسېدل هغه دې په پوره احتیاط را ټول شي او په مناسب وخت کې دې مناسبه ګټه ترې واخیستل شي ؛

۱۴. کوم بوټي چې د سړو له کبله له حاصل څخه پاتې کېږي یا خرابیږي ، هغه دې د ضرورت سره سم د پلاستیکي کوړۍ لاندې وساتل شي ؛

۱۵. هر کله چې بوټي د حاصل څه ولویږي او په وچېدو شي هغه دې ونړول شي او د سون د موادو په توګه ترې کار واخیستل شي ؛

۱٦. خاوره / مځکه ، ګلدان دې د راتلونکي کر له پاره چمتو شي .

د حرفوي کورسونو د ښوونکو دندې او مسوولیتونه

- د حرفوي روزنې د پروګرام د مقرراتو څخه ځان خبرول او پرې عمل کول ؛
- د حرفوي ښوونکو په روزنیزو پروګرامونو کې ګډون کول ؛ په اړوندو مطلبونو ځان پوهول ؛
- د ټاکلې مودې (دورې) له پاره په اونۍ کې پنځه ورځې (دوشنبه ، سه شنبه ، چهار شنبه ، پنجشنبه ، جمعه) او په ورځ کې د ټاکلیو ساعتونو له پاره حاضري ورکول؛ داستادۍ مکلفیت تر سره کول ؛
- د حرفوي کورسونو په سیمو کې اسلامي او افغاني کلتور ته ارزښت ورکول ؛ درناوی یې کول ؛
- د حرفوي ښوونې او روزنې د ځانګــې له خوا د ورکړل شوي پلان (د کورس مهال وېش) سره سم د هرې درسي ورځې له پاره د درسي پلان ؛ موادو او وسیلو برابرول او د کورس د ځای تنظیمول ؛
- د درسي ساعت په پیل کې ، د قرآن عظیم الشان د څو آیتونو تر تلاوت وروسته، د برخه والو حاضري اخیستل ؛
- د حاضرۍ تر اخیستلو /چک کولو وروسته د اړتیا سره سم [۳۰-۴۵] دقیقو له پاره د برخه والو سره د لاس لرلو موادو او وسیلو په مرسته پر درسي واحد سوال – ځواب ، بحث او مذاکره کول ؛ لارښوونه کول ؛ معلومات ورکول ؛ پر توره تخته لیکل ؛ برخه والو ته لار ښوونه کول چې د تورې تختې غوره ټکي په کتابچو کې ولیکي ؛ .... ؛

یادونه : د [۱] مخ څه تر [۱۰] مخ پورې موضوعګانې یوازې د ښوونکي د معلوماتو له پاره او تر هغه وروسته د برخه والو د تدریس له پاره دي . د ۱۱ او ۱۲ مخ په ارتباط دې یوازې د درس عنوانونه او دا چې هر درس به څو ورځو کې وي او څنګه به وي برخه والو ته معلومات ورکړل شي .

دویـــم درس

سـابـه وچـول

درسي ورځې : ۴

هره ورځ : ۳ ساعته

تعریف : سابه هغه غذایي مواد دي چې د ویټامینو او بېلابېلو معدني موادو په لرلو سره د بدن له ودې سره مرسته کوي .

مقصدونه :

- په فني توګه د سبو وچول ؛
- په هر موسم کې ، له بیلابیلو سبوڅخه ګټه اخیستل ؛
- د سبو د خرابېدو او ضایع کېدو مخنیوي کول ؛
- د کورنۍ غړو له پاره د سالم مصروفیت پیدا کول ؛
- کورنۍ اقتصاد پیاوړی کول .

مهارتونه :

- په لږو ضایعاتو او بې له خطره د سبو پوستول ، مېده کول ، ټوټې ټوټې کول ؛
- په مناسبه اندازه د موادو استعمالول .

حفاظتي تدبیرونه :

- چاړه دې داسې استعمال شي چې له یوې خوا بدن پرې / زخمي نه شي او له بلې خوا خوله یې وانه وړي ؛
- د شاوخوا چاپېریال ، د ځان او لوښو حفظ الصحي ته دې پوره پام وشي ؛
- مواد دې په پوره اندازه وکارول شي چې سابه تور نه شي او یا پوپنک یې ونه وهي؛
- د هغو سبو له خوړو څخه دې ډډه وشي چې تور شوي وي او یا پوپنک وهلي وي .

اوزار :

د سبو د مینځلو له پاره لوښي ، چلوصاف ، چاړه ، اوبو ګېلاس او د ضرورت په اندازه د ململ ټوټه

مواد :

۱. سابه / ترکاري :	یو کیلو
۲. اوبه :	یو لیتر
۳. سوډیم بنزویټ :	۱۰ ګرامه
۴. پوتاشیم میتابای سلفیټ :	۱۰ ګرامه

د سبو د وچولو طریقې :

سابه په دوو طریقو وچیږي :

۱. د کیمیاوي موادو په مرسته

۲. د مالګې په مرسته

د کیمیاوي موادو په مرسته د سبو د وچولو کار مرحلې :

۱. له سبو / ترکارۍ څخه ناکاره شیان لرې کړئ ؛

۲. لاسونه په پاکو اوبو او صابون پاك پریمنځئ ؛

۳. ساًبه / ترکاري په پاکو اوبو سره ښه پرېمینځئ ؛

۴. مینځل شوې ترکاري / سابه په پاك چلوصاف کې واچوئ چې اوبه یې ترې ولاړې شي ؛

۵. که ترکاري / سابه پوست کول او میده کول غواړي هغه ترسره کړئ ؛

۶. په یوه پاك لوښي کې یو لیتر (۴ ګېلاسه) اوبه ، [۱۰] ګرامه سوډیم بنزویټ او ۱۰ ګرامه پوتاشیم میتابای سلفیټ واچوئ ؛

★ که له [۲] طریقې څخه مو کار اخیست ، د سوډیم بنزویټ او پوتاشیم بای سلفیټ پر ځای [۱۰] ګرامه مالګه وکاروئ .

۷. په ذکر شوي جوړ شوي محلول کې چمتو شوي سابه / ترکاري واچوئ ؛ ښه يې سره ګډه کړئ او بيا يې د نيم ساعت له پاره په خپل حال پرېږدئ ؛

۸. له محلول سره ګډه شوې ترکاري په چلو صاف کې واچوئ چې اوبه يې ترې ولاړې شي ؛

۹. چاڼ شوې ترکاري / سابه پر يوه پاکه تخته يا په يوه ټکره کې واچوئ او ورباندې د ململ يوه پاکه ټوټه وغوړوئ چې له خاورو او ناپاکيو څخه غوندې پاتې شي ؛

۱۰. د باد او باران د امکان په صورت کې د شپې له خوا يې په يوه کوټه کې او د ورځې له خوا يې لمر ته کيږدئ چې ښه وچ شي ؛

۱۱. وچه شوې ترکاري / سابه په يوه پاکه کڅوړه يا په کوم مناسب او پاک لوښي کې محفوظ وساتئ او له اړتيا سره سم وخت په وخت ورځني ګټه واخلئ.

دریم درس

آچار

درسي ورځې : ۴

هره ورځ : ۳ ساعته

تعریف : آچار له بېلا بېلو سبو / ترکاریو د ګډولو څخه جوړ شوې تریو خونده او اشتها آوره غذا ده چې د نورو له هضم سره مرسته کوي .

مقصدونه :

- له بېلا بېلو سبو څخه په صحي طریقه آچار جوړول ؛
- په سمه توګه د موادو او اوزارو کارول ؛
- په بېلابېلو موسومونوکې د سبو څخه ګټه اخیستل ؛
- د سبو د خرابېدو او ضایع کېدو مخنیوي کول ؛
- په غذایي موادو کې تنوع راوستل ؛ خوند یې زیاتول ؛
- د کورنۍ غړو له پاره سالم مصروفیت پیدا کول ؛
- کورنۍ اقتصاد پیاوړي کول .

PROPERTY OF ACKU

مهارتونه :

- د ټولو ترکیبي موادو تناسب ساتل ؛
- په لږو ضایعاتو او بې خطره د سبو پوستل ، ټوټې ټوټې کول ؛
- هر سابه په هغه اندازه اېشول چې ډېر نرم نه شي او یا سخت/ کلك پاتې نه شي .

حفاظتي تدبیرونه :

- د چاپیریال ، لوښو اوځان حفظ الصحي ته دې پوره پام وشي ؛

- اوزار دې داسې وکارول شي چې ژر خراب نه شي او یابدن ته زیان ونه رسوي ؛
- د هغو اچارو څخه دې کار وانه خیستل شي چې پوپنك وهلي وي .

اوزار :

دیگونه ، د تودوخي وسیله کاچوغه ، چاړه ، مرتبانونه / بوتلونه

مـــواد :

۱. د ضرورت وړ ترکاري :	۱ کیلو گرام
۲. کلونجي :	۲۰ گرامه
۳. ملخوزې :	۲۰ گرامه
۴. اوري :	۲۰ گرامه
۵. بادیان :	۲۰ گرامه
۶. دنیا :	۲۰ گرامه
۷. سپینه زیره :	۲۰ گرامه
۸. مالگه :	۴۰ گرامه
۹. سرکه :	د ضرورت په اندازه
۱۰. هوږه :	۴۵۰ گرامه

د جوړولو طریقه :

۱. لوښي او لاسونه پاك پریمنځئ ؛
۲. ترکاري پاك پریمینځئ ، پوست یې کړي او په یوه لوښي کې یې ټوټه ټوټه کړئ ؛
۳. په یوه دیگ کې د ضرورت په اندازه اوبه واچوئ او پر اور باندې یې کېږدئ چې په ایشېدو شي ؛

۴. چمتو شوې هره ترکاري د ململو په جلا جلا ټوټو کې واچوي او بیا یې د جوشو اوبو په دیګ کې وغورځوئ ؛ هره ترکاري تر هغه پورې په دیګ کې پرېږدئ چې لږ نرم شي ؛

۵. نرم شوې ترکارۍ چاڼ کړئ چې اوبه یې ترې بېلې شي ؛

٦. چاڼ شوې ترکاري په مینځل شوي دیګ کې واچوئ ؛

۷. یو پاو (۴۵۰ ګرامه) هوږه او یو پاو شنه مرچ واړه واړه کړئ او په تیاره شوې ترکارۍ کې یې واچوئ ؛

۸. شل شل ګرامه کلونجي ، ملخوزې ، اوري ، بادیان ، دنیا او سپینه زیره او [۴۰] ګرامه مالګه په دیګ کې ور زیات کړئ ؛

۹. هغومره سرکه په دیګ کې واچوئ چې تیاره شوې ترکاري په کې پټه شي ؛

۱۰. دیګ پر اور کېږدئ؛ چې په اېشیدو راشي؛ وروسته دیګ له اور څخه کښته کړئ؛

۱۱. ددیګ سر د ململ په ټوټه پټ کړي / وتړئ چې له ګردونو څخه خوندي پاتي شي ؛

۱۲. جوړ شوې آچار په ۴ ورځو کې رسیږي او د استفادې وړ ګرځي .

یادونه : د هغو کسانو له پاره چې د معدې تیزاب یې زیات او درد رسونکي وي ، د آچارو خوړل زیان رسوي او تکلیف یې زیاتوي .

د آچارو له پاره د ترکاریو د ایشولو وختونه :

ټېپر :	٦ دقیقې
گازرې :	٦ دقیقې
لیمو	۴ دقیقې
کرم :	۴ دقیقې
تره :	۳ دقیقې
زېړ کدو :	۳ دقیقې
ټېندۍ :	۳ دقیقې
توربانجڼ :	۳ دقیقې
بادرنگ :	۲ دقیقې
شنه مرچ :	۲ دقیقې
پیاز :	۱ دقیقې

د آچارو له پاره د ترکارې / سبو د ایشولو طریقه :

د آچار له پاره ترکارې / سابه د بلانچنګ (Blanching) په طریقه ایشول کېږي . دا هغه طریقه ده چې ترکارې په ململ یا په لاستي لرونکي لویه چاڼۍ کې اچول کېږي او بیا په داسې دیګ کې چې اوبه یې د اېشېدو په حال کې وي نرمولو ته د څو دقیقو له پاره غوټه کېږي .

څلورم درس

رُب

درسي ورځې : ۴

هره ورځ : ۳ ساعته

تعریف : د رومي بانجڼو تیاره شوې زوخه ده چې د سیو او غوښینو موادو په پخلي کې ور څخه کار اخیستل کیږي .

مقصدونه :

- د رومي بانجڼو څخه رُب جوړول ؛
- په سمه توګه د موادو او اوزارو کارول ؛
- په بېلا بېلو موسمونو کې د رومي بانجڼو څخه کار اخیستل ؛
- د ډېر وخت له پاره د رومي بانجڼو ساتل او له خرابېدو څخه يې مخنیوی کول ؛
- په پخلي کې د رُب څخه کار اخیستل ؛
- د کورنۍ غړو له پاره د سالم مصروفیت پیدا کول ؛
- کورنۍ اقتصاد تقویه کول .

مهارتونه :

- دترکیبي موادو تناسب ساتل ؛
- داسې رُب جوړول چې رنګ يې تور نه شي ؛ پوپنک ونه کړي .

حفاظتي تدبیرونه :

- د چاپیریال ، لوښو او ځان حفظ الصحي ته دې پوره پام وشي ؛
- اوزار دې داسې وکارول شي چې ژر خراب نه شي او یا بدن ته زیان ونه رسوي ؛
- د پوپنک وهلي رُب دکارولو څخه دې ډډه وشي ؛
- د بلنډرۍ برقي سامان او د حرارت د وسیلو دې سم مراقبت وشي .

اوزار :

دیگ ، بلنډر ، کاچوغه ، چاړه ، چلوصاف ، جگ ، بوتلونه ، د حرارت ورکولو وسیله .

مـــواد :

۱. رومي بانجڼ :	۱ کیلو گرام
۲. مالگه :	۱۰ گرامه
۳. سوديم بنزويټ :	۵ گرامه
۴. پوتاشيم ميتاباى سلفيټ :	۵ گرامه
۵. اوبه :	نيم گيلاس

د جوړولو طريقه :

۱. لوښي ، لاسونه او رومي بانجڼ ښه پاك پريمنځئ ؛
۲. رومي بانجڼ په پريمنځل شوي لوښي كې په چاړه ټوټه ټوټه كړئ ؛
۳. په ټوټه شويو رومي بانجڼو كې [۱۰] گرامه مالگه واچوئ او ديگ د اور پر سر كښېږدئ ؛
۴. كله چې رومي بانجڼ نرم شول ، ديگ له اور څخه كښته كړئ او پرېږدئ چې رومي بانجڼ ساړه شي ؛
۵. رومي بانجڼ له بلنډر څخه وباسئ ، په چلوصاف كې يې واچوئ چې دانې يې ترې لرې شي ؛
۶. په چاڼ شوي رُب كې [۵] گرامه سوديم بنزويټ واچوئ ، ديگ تر هغه پورې پر اور كښېږدئ چې زياتي اوبه يې وچې شي ؛
★ كه درُب اوبه ډېرې وچې شوې وې اورُب كلك وي نو لږې اېشولې اوبه پرې زياتې كړئ .
۷. ديگ له اور څخه كښته كړئ او پرېږدئ چې رومي بانجڼ ساړه شي ؛
۸. په ساړه شويو رومي بانجڼو كې [۵] گرامه پوتاشيم ميتاباى سلفيټ واچوئ ؛
۹. برابر شوي رُب په بوتلونو / مرتبانونو كې چې په اېشول شويو اوبو پريمنځل شوي وي او وچ شوي وي ، واچوئ .

پنځم درس

کېچپ (ساس)

درسي ورځې : ۴

هره ورځ : ۳ ساعته

تعریف : کېچپ له رومي بانجنو څخه ترکیب شوې اشتها آوره غلیظه غذایي ماده ده چې له نورو خوړو (خصوصاً چپس ،همبرگر ساسچ او کبابونو) سره خوړل کېږي او د خوړو خوند زیاتوي .

مقصدونه :

- په سمه توگه د موادو او اوزارو کارول ؛
- د رومي بانجنو څخه کېچپ (ساس) جوړول ؛
- په غذا کې تنوع راوستل ؛ له کېچپ څخه کار اخیستل ؛
- د رومي بانجنو د خرابېدو مخنیوې کول او د ډېرې مودې له پاره یې د موادو ساتل؛
- کورنۍ له پاره د سالم مصروفیت پیدا کول ؛
- کورنۍ اقتصاد پیاوړي کول ؛

مهارتونه :

- د ترکیبي موادو مناسب ساتل ؛
- داسې کېچپ جوړول چې رنگ یې تور نه شي ؛ پوپنک ونه کړي ؛
- داسې کېچپ جوړول چې رقیق والی او غلظت یې سم ساتل شوی وي ؛
- په ډېر لږو ضایعاتو سره د موادو پوستول / ټوټې ټوټې کول ؛

- د عملي کار په جریان کې د هر برخه وال د زده کړې او د کار د پر مختګ څارل او ورسره مناسبه مرسته کول ؛
- د کورس د سوابقو په کتاب کې د ورځنې درسي جریان او د پروژې له خوا دورسپارل شویو موادو ثبتول ؛
- د کورس او د برخه والو د ټولو وسیلو د صحت / سموالي څارل ؛ په مناسبو وختونو کې یې ترمیمول ؛
- د پروژې د استازو په سلسله او په مناسبو وختونو کې د روزنیزو موادو او وسیلو غوښتل / برابرول ؛
- د هر درس د جوړ شوي نمونې تر بشپړولو وروسته د هر برخه وال د کار او فعالیتونو ارزیابي کول ؛
- د هرې ورځې د درس په پای کې د برخه والو د زده کړې د جوړو شویو نمونو ارزیابي کول ؛ پرې بحث کول ؛
- د پلان سره سم ، د کورس د مودې د بشپړېدو په جریان کې ، له زده کوونکو څخه لیکلې او عملي آزموینه اخیستل ؛
- د ستونزو او مشکلاتو د رامنځ ته کېدو په صورت کې ، په مناسبو وختونو کې د پروژې د صلاحیت لرونکو استازو سره رابطه ټینګول ؛ د ستونزو په له منځه وړلو کې فعاله او ګټوره ونډه اخیستل ؛
- کورس ته د ورکړل شویو موجودو آلاتو – اوزارو ریکارډ ساتل ؛
- د کورس د مودې په پای ته رسیدو سره ، پروژې ته اړونده آلات – اوزار سپارل .

حفاظتي تدبيرونه :

- د چاپیریال ، لوښو او ځان حفظ الصحې ته دې پوره پام وشي ؛
- اوزار دې داسې وکارول شي چې زر خراب نه شي او یا بدن ته زیان ونه رسوي ؛
- د پوپنك وهلي کېچپ څخه دې کار وانه خیستل شي ؛
- د بلنډر ، برقي سامان او د حرارت د وسېلو دې سم مراقبت وشي .

اوزار :

دیگ ، چلوصاف ، بلنډر ، جگ ، چاړه ، کاشوغه ، هاون ، د حرارت وسیله ، بوتلونه / مرتبانونه

مواد :

۱. رومي بانجن :	۱ کیلو گرام
۲. بوره :	۵۰ گرامه
۳. مالگه :	۵ گرامه
۴. گرمه مصالحه :	۱۰ گرامه
۵. سرکه :	نیم گیلاس (۴۰ ملي لیتره)
۶. پیاز :	یوه متوسطه غوټه
۷. هوږه :	۴ پلې
۸. ادرك :	یوه ټوټه
۹. سره مرچ :	۲ گرامه
۱۰. سوډیم بنزویټ :	۳ گرامه
۱۱. پوتاشیم میتاباى سلفیټ :	۲ گرامه

د جوړولو طریقه :

۱. لوښي ، لاسونه او رومي بانجن پاك پریمنځئ ؛

۲. رومي بانجن په یوه پاك لوښي یا دیگ کې په چاړه باندې ټوټه کړئ ؛

۳. د ټوټه شوو رومي بانجنو ديگ پر اور کښېږدئ اونيم گېلاس اوبه په کې واچوئ؛
که رومي بانجڼ په خپله ډېرې اوبه ولري ، د نورو اوبو اچولو ته ضرورت نشته ؛

۴. کله چې رومي بانجڼ نرم شول ، ديگ د اور لـه سره لـرې کـړئ او پرېږدئ چې
سوړ شي ؛

۵. نرم شوي رومي بانجڼ له بلنډر څخه وباسي ؛

۶. له بلنډر څخه وتلي رومي بانجڼ لـه چلوصاف څخه تېر کـړئ چې دانې يې تـرې
بېلې شي ؛

۷. له بلنډر څخه په وتلي رومي بانجنو کې [۳] گرامه سوديم بنزويټ واچوئ ؛

۸. يوه غوټه سپين شوی پياز ، [۴] پلي اوږه او يوه ټوټه ادرك په هاون يا په کوم بل
لوښي کې ښه وچقوئ ؛ [۱۰] گرامه مصالحه ورسره گـډه کړئ او بيا د ململ
په يوه پاکه ټوټه کې يې غوټه کړئ ؛ بيا ديگ پـر اور بـاندې کښېږدئ چې ښه
واېشېږي او خوند يې سره گـډ شي ؛

۹. له بلنډ څخه پـه وتلي رومي بـانجنو کې غوټه شوي مـواد کېږدئ ؛ بيا ديگ پـر
اور باندې کښېږدئ چې ښه وايشيږي اوخوند يې سره گـډ شي ؛

★ که د ايشېدو په وخت کې اوبو ته ضرورت وي ، د گـېلاس د څلورمې برخې په
اندازه اوبه په کې واچوئ .

۱۰. ديگ لـه اور څخه هيسته کـړئ ؛ [۵۰] گرامـه بـوره (د چای پـه کـاچوغې بـاندې
[۱۰] کاچوغې کـېږي) ، [۴۰] ملي ليټره (نيم گـېلاس) سرکه او [۲] گرامه
سره مرچ په ديگ کې واچوئ او ښه يې سره ولړئ ؛

۱۱. کله چې تيـار شوي کېچپ سوړ شو ، بيـا پـه کې [۲] گرامـه پوټاشيم ميتابـای
سلفيټ ور گـډ کړئ ؛

★ پوټاشيم بای سلفيټ کېچپ له خرابېدو او پوپنك څخه ساتي .

۱۲. کېچپ په اېشول شوو او وچ شوو بوتلونو کې واچوئ ؛ سرونه يې ښه کلك کړئ ؛
تر [۲۴] ساعتونو وروسته د استفادې وړ گرځي .

شپږم درس

سکواش

درسي ورځې : ۴

هره ورځ : ۳ ساعته

تعریف : سکواش (د میوو شربت) د تازه مېوو له زوخې (عصارې) بورې او کیمیاوي موادو په سره ګډولو څخه جوړ شوی شربت دی چې د ګډ شویو میوو په شان خوند لري . د میوو شربت بدن ته انرژي او د کار توان ورکوي .

مقصدونه :

- له بېلابېلو تازه میوو څخه شربت جوړول ؛
- په سمه توګه د موادو او اوزارو کارول ؛
- د بدن د تازه ګۍ او فرحت له پاره له شربت څخه کار اخیستل ؛
- د میوو دخرابېدو څخه مخنیوي کول او له ډېرې مودې له پاره یې په بله بڼه ساتل؛
- کورنۍ له پاره سالم مصروفیت پیدا کول ؛
- کورنۍ اقتصادي پیاوړي کول .

مهارتونه :

- په ډېر لږو ضایعاتو سره د موادو پوستول او ټوټې ټوټې کول ؛
- د ترکیبي موادو تناسب ساتل ؛
- داسې شربت جوړول چې نه ډېر رقیق وي او نه ډېر غلیظ ؛
- داسې شربت جوړول چې د میوو عصاره ، بوره ، او اوبه سره بېل نه شي .

حفاظتي تدبیرونه :

- د چاپیریال ، لوښو او ځان حفظ الصحې ته دې پوره پام وشي ؛
- اوزار دې داسې وکارول شي چې ژرخراب نه شي ؛ بدن ته زیان ونه رسوي ؛
- د بلنډر ، برقي آلاتو او د حرارت وسېلو دې سم مراقبت وشي .

اوزار :
دیگونه ، بلنډر ، چلوصاف ، کاشوغه ، چاړه ، بوتلونه ، د حرارت وسیله ،

مواد :

۱. امرود :	۲ کیلو گرامه
۲. بوره :	۴ کیلو گرامه
۳. زوبه :	۲ لیتره
۴. ستریک اسید :	٦۰ گرامه
۵. پوتاشیم میتابای سلفیټ :	۱۰ گرامه

د جوړولو طریقه :

۱. لوښي او لاسونه پاك پریمنځئ ؛
۲. امرود پاك پریمنځئ او په یوه پاك لوښي کې یې ټوټه ټوټه کړئ ؛
۳. ټوټه شوي امرود له بلنډرڅخه وباسئ او بیا یې چاڼ کړئ چې دانې یې ترې لرې شي ؛
۴. په یوه پاك دیگ کې [۲] لیتره اوبه ، [٦۰] گرامه ستریک اسید او [۴] کیلو گرامه بوره واچوئ ؛
۵. دیگ پر اور تر هغه پورې کښېږدئ چې مواد یې په قیام راشي ؛
٦. دیگ له اوره را کوز کړئ او پرېږدئ چې مواد یې لږ ساړه شي ؛
۷. چاڼ شوي امرود په دیگ کې له ساړه شوو موادو سره ور گډ کړئ او له کاچوغې سره یې وښوروئ ؛
۸. کله چې مواد ښه ساړه شول ، [۱۰] گرامه پوتاشیم میتابای سلفیټ په کې ور زیات کړئ او ښه یې سره گډ کړئ ؛
۹. جوړ شوی شربت په ایښېدل شوو بوتلونو کې واچوئ او سرونه یې کلك وتړئ ؛

★ له دغه شربت څخه تر یوې ورځې وروسته کار اخیستلای شي .

اووم درس

روح افزا

درسي ورځې : ۴

هره ورځ : ۳ ساعته

تعریف : له نباتاتو څخه جوړ شوې سور رنګی ټینګ او خوږ شربت دی چې د تندې ، ستړیا او ذهني نا آرامۍ په لرې کولو کې مرسته کوي ؛ بدن ته د کار او فعالیت توان ور بخښي .

مقصدونه :

- په صحي توګه د روح افزا شربت جوړول ؛
- په سمه توګه د موادو او اوزارو کارول ؛
- د تندې ، ستړیا او ذهني نا آرامۍ په وخت کې ور څخه کار اخیستل ؛
- کورنۍ له پاره سالم مصروفیت پیدا کول ؛
- کورنۍ اقتصاد تقویه کول .

مهارتونه :

- د ترکیبي موادو مناسب ساتل ؛
- داسې شربت جوړول چې ډېر رقیق او غلیظ نه وي .

حفاظتي تدبیرونه :

- د چاپیریال ، لوښو او ځان حفظ الصحې ته دې پوره پام وشي ؛
- اوزار دې داسې وکارول شي چې ژرخراب نه شي ؛ بدن ته زیان ونه رسوي ؛
- د بلنډر ، برقي آلاتو او د حرارت وسیلو دې سم مراقبت وشي .

اوزار :

دیگ ، بلنډر ، کاچوغې ، چاړه ، بوتلونه ، د ململ ټوټه ، د تودوخې وسیله

مواد :

۱. بوره :	۱ کیلو گرامه
۲. اوبه :	نیم لیتره
۳. د نیلوفر پاڼې :	یو موټی
۴. د گلابو عرق :	نیم گیلاس
۵. اسنس :	۳ گرامه
٦. ستریک اسید :	۱۰ گرامه
۷. د روح افزا رنگ :	۵ گرامه

د جوړولو طریقه :

۱. لوښي او لاسونه پاك پریمنځئ ؛

۲. په مینځل شوي دیگ کې نیم لیتر اوبه ، [۱۰] گرامه ستریک اسید او یو کیلو گرام بوره واچوئ ؛

۳. دیگ پر اور کښېږدئ چې په ایشېدو شي ؛

۴. په ایشېدونکي اوبو کې یو موټی د نیلوفرپاڼې واچوئ او د [۱۵] دقیقو له پاره یې وایشوئ ؛

۵. دیگ له اوره راکوز کړئ ؛ مواد یې د ململ له ټوټې څخه تېر کړئ ؛

٦. کله چې مواد ساړه شول ، نیم گیلاس د گلابو عرق ، [۳] گرامه اسنس او [۵] گرامه د ورح افزا رنگ په کې ور گډ کړئ او ښه یې سره ولړئ ؛

۷. تیار شوي شربت په ایشېدل شوو او وچ شوو بوتلونو کې واچوئ او سرونه یې کلك وتړئ .

★ له دغه شربت څخه تر یوې ورځې وروسته کار اخیستلای شئ .

اتم درس

چټني

درسي ورځې : ۴

هره ورځ : ۳ ساعته

تعریف : چټني له بېلا بېلو تر کاریو / وچو یا تازه میوو څخه جوړه شوې اشتها آوره تېنګه خوړه ده چې د خوند او اشتها د زیاتوالي له پاره له نورو خوړو سره خوړله کېږي .

مقصدونه :

- له بېلابېلو میوو او سبو څخه په صحي توګه چټني جوړول ؛
- په سمه توګه د اوزارو او موادو کارول ؛
- په غذايي موادو کې تنوع راوستل ؛
- کورنۍ غړو ته سالم مصروفیت پیدا کول ؛
- کورنۍ اقتصاد پیاوړي کول .

مهارتونه :

- د ترکیبي موادو تناسب ساتل ؛
- داسې چټني جوړول چې ژر خراب نه شي ، پوپنك يې ونه وهي .

حفاظتي تدبیرونه :

- د چاپیریال ، لوښو او ځان حفظ الصحې ته دې پوره پام وشي ؛
- اوزار دې داسې وکارول شي او وساتل شي چې ژرخراب نه شي ، بدن ته هم زیان ونه رسوي ؛
- د برقي آلاتو او د حرارت د وسیلو دې سم مراقبت وشي .

اوزار :

دیگونه ، چلوصاف ، کاچوغه ، د تودوخې وسیله ، بوتلونه / مرتبانونه

مواد :

۱. کښنتې :	۱ کیلو گرام
۲. اوبه :	۱ لیتره
۳. بوره :	۱ کیلو گرامه
۴. زیره :	۵ گرامه
۵. سرکه:	۸۰ ملي لیتره
۶. د نارنج خلال :	یو موټی
۷. مالگه :	۵ گرامه
۸. ستریک اسید :	۱۰ گرامه
۹. پوتاشیم میتابای سلفیټ :	۵ گرامه

د جوړولو طریقه :

۱. لوښي او لاسونه پاك پریمنځئ ؛

۲. د نارنج خلال درې ځله په اوبو کې واېشوئ چې تریخوالی یې لرې شي ؛ بیا یې په یوه لوښي کې تر چاڼ کولو وروسته وساتئ او سر یې پټ کړئ چې گردونه پرې ونه ولوېږي ؛

۳. کښنتې له تړمو اوبو سره پاك پرمینځئ ؛

۴. په مینځل شوي دیگ کې [۱] لیتره اوبه ، [۱۵] گرامه ستریک اسید او مینځل شوې کښنتې واچوئ ؛

۵. دیگ پر اور کښېږدئ چې کښنتې نرمې شي ؛

۶. په دیگ کې بوره ور زیاته کړئ او تر هغه یې په اور باندې پرېږدئ چې قیام ته نږدې شي ؛

۷. دیگ له اوره کښته کړئ ؛

۸. د نارنج خلال ، چې مخکې مو درې ځله اېشولي دي ، د کښتو په مینځ کې واچوئ او دیگ یو ځل بیا د څو دقیقو له پاره د اور په سر کېږدئ ؛

۹. دیگ له اوره را کوز کړئ او پرېږدئ چې مواد یې ښه ساړه شي ؛

۱۰. په ساړه شوو موادو کې [۸۰] ملي لیتره سرکه ، [۵] گرامه زیره ، [۵] گرامه مالگه او ۵ گرامه پوتاشیم میتابای سلفیټ ور زیات کړئ او ښه یې ولړئ چې سره گډ شي؛

۱۱. تیاره شوې چټني په بوتلونو / مرتبانونو کې چې په اوبو کې اېشول شوي وي واچوي او سرونه یې کلک وتړئ ؛ چټنې تر یوې ورځې وروسته د استفادې وړ گرځي .

نهم درس

پسته مربا (جیم)

درسي ورځي : ۴

هره ورځ : ۳ ساعته

تعريف : حل شوې پسته مربا (جيم) د ميوو له زوخې څخه جوړه شوې ټينګه خوږه خوړه ده چې خصوصاً په ګيهځ کې د ډوډۍ خوند زياتوي ؛ د بدن له ودې او د اعصابو له تقوې سره مرسته کوي .

مقصدونه :

- له بېلابېلو ميوو څخه په صحي توګه پسته مربا جوړول ؛
- د موادو او اوزارو څخه سم کار اخيستل ؛
- په غذايي موادو کې تنوع راوستل ؛
- د ميوو له خرابېدو څخه مخنيوی کول او ډېرې مودې له پاره مواد يې په بله بڼه ساتل ؛
- کورنۍ غړو ته سالم مصروفيت پيدا کول ؛
- کورنۍ اقتصاد پياوړي کول .

مهارتونه :

- د ترکيبي موادو مناسب ساتل ؛
- په ډېرو لږو ضايعاتو سره د ميوو پوستول او ټوټې ټوټې کول ؛
- داسې مربا جوړول چې ژر خراب نه شي او پوپنك يې هم ونه وهي .

د ورځني درس تنظيمول / پلان جوړول

درانه ښوونکي دې د خپلو کورسونو ورځني درسي پروګرام / پلان د لاندې لارښوونو په نظر کې نيولو سره پر مخ بوزي :

۱. د کورس (درسي ساعت) تر پيل دمخه :

- د کورس د درسي ساعتونو تر پيل دمخه دې په يوه کاغذ يا کتابچه کې د ورځني درس عنوان او هدفونه وليکي ؛
- ټول درسي او د عملي زده کړې مناسب مواد دې د برخه والو د شمېر په تناسب چمتو کړي ؛
- د کار اړونده سامانونه او وسيلې دې د سموالي (د کار وړتيا) تر چک کولو وروسته د سم کار اخيستنې له پاره چمتو کړي ؛
- په دې باره کې دې فکر وکړي چې برخه وال په کومه طريقه او څنګه د زده کړې او عملي کار له پاره تشويق او چمتو کولای شي ؛ مثلاً د مسلك يا د ورځني كار اهميت او ارزښت روښانه کړي ؛ په زړه پورې معلومات ورکړي ؛ که کوم برخه وال په کور يا بل چيرته د خپل مسلك په ارتباط کوم ښه کار سرته رسولی وي ، هغه بيان کړي ؛ ځينې پوښتنې او ځوابونه ؛ ... .

۲. د کورس (درسي ساعت) په پيل کې :

- د کورس د برخه والو د کښېناستو ځای دې تنظيم کړي ؛
- توره تخته او نور درسي مواد دې په مناسبو ځايونو کې ځای په ځای کړي ؛
- برخه وال دې د کورس په مناسبو موقعيتونو کې ځای په ځای کړي ؛
- له يوه برخه وال څخه دې وغواړي چې د قرآن عظيم الشان څو آيتونه (کوم چې يې زده وي) ، قرآئت کړي ؛

حفاظتي تدبيرونه :

- د چاپيريال ، لوښو او ځان حفظ الصحې ته دې پوره پام وشي ؛
- اوزار دې داسې وکارول شي او ودې ساتل شي چې ژرخراب نه شي ، بدن ته هم زيان ونه رسوي ؛
- د بلنډر ، برقي آلاتو او د حرارت د وسيلو دې سم مراقبت وشي .

اوزار :

ديګونه ، چاړه ، کاچوغه ، د تودوخي وسيله ، بوتلونه / مرتبانونه

مواد :

۱. مڼې :	۱ کيلو ګرام
۲. اوبه :	نيم ليټر
۳. بوره :	۱ کيلو ګرامه
۴. ستريک اسيد :	۱۰ ګرامه
۵. پوتاشيم ميتاباى سلفيټ :	۱ ګرام

د جوړولو طريقه :

۱. لوښي ، لاسونه او مڼې پاك پريمنځئ ؛
۲. په ديګ کې نيم ليټر اوبه او [۱۰] ګرامه ستريک اسيد واچوئ ؛
۳. مينځل شوې مڼې پوست او ټوټه ټوټه کړئ او په هغه ديګ کې يې واچوئ چې اوبه او ستريك اسيد مو مخکې په کې اچولي دي ؛
★ مڼې بايد داسې ټوټه کړئ چې زړي په کې پاته نه شي ؛
۴. ديګ پر اور کښيږدئ او تر هغه حرارت ورکړئ چې مڼې نرمې شي ؛
۵. ديګ د اور له سره کښته کړئ او پرېږدئ چې مواد يې ساړه شي ؛

٦. ساړه شوي مواد له بلنډر څخه وباسئ او يو کيلو گرام بوره په کې ور گډه کړئ ؛
ديگ بيا پر اور کښېږدئ او تر هغه حرارت ورکړئ چې قوام ته ورسيږي ؛

٧. ديگ د اور له سره را کوز کړئ چې مواد يې ساړه شول ، يو گرام پوتاشيم ميتاباى سلفيټ په کې واچوئ او ښه يې سره ولړئ ؛

٨. تيار شوي جېم جوش شوي او وچ شوي بوتلونو / مرتبانونو کې واچوئ او سرونه يې کلك وتړئ ؛ دا جېم تر [٢۴] ساعتونو وروسته د خوړلو وړ گرځي .

BEFARe
"Basic Education for Afghan Refugees"
UN... P.O. Box 1481, 8 Tatara Road,
Rahat-Abad, Peshawar, Pakistan
Telephone: 840631

No part of this publication
may be produced in any
form or by any mean without
the prior written permission
of GTZ - BEFARe

Food Preservation

Instructor's Guide

- نوبت په نوبت ، نورو برخه والو ته دې وظيفه ورکړي چې خپل ځانونه د راتلونکې ورځې د قرائت له پاره د خپلو کورنيو غړو يا د مسجدونو د ملا امامانو په مرسته ، چمتو کړي .

۳. **د زده کړې له پاره د برخه والو چمتو کول** :

- ښوونکى يا برخه وال دې د ورځې نېټه مثلاً [درسي ساعت ۱۵ ، ورځ دوشنبه ، نېټه د نومبر ۲۷ ، کال ۲۰۰۰] د تورې تختې په پاسنۍ ښي اړخ کې وليکي ؛
- ښوونکى دې له برخه والو څخه وغواړي چې که د تېرې ورځې په مطلبونو نه وي پوهيدلي يا نيمګړتياوې ولري، د هغو په باره کې پوښتنې وکړي ؛

★ ښوونکى دې تل دا هڅه وکړي چې پوښتنو ته په خپله ځوابونه ور نه کړي ؛ ښوونکى دې برخه وال وهڅوي چې هغوى په خپله يو د بل پوښتنې ځواب کړي ؛ خپل نظر ووايي او خبرې وکړي . که ضرورت و ، ښوونکي دې د سوال - ځواب او مباحثې په جريان کې برخه والو ته موضوع روښانه کړي او لارښوونه وکړي ؛

- که برخه والو پوښتنې او نيمګړتياوې نه لرلې ، په خپله ښوونکي دې د تيرې ورځې د درس او کار په باره کې د برخه والو څخه پوښتنې وکړي ؛ يا له يو څو تنو څخه وغواړي چې د تېرې ورځې د درس هدفونه ، موضوعګانې او د کار قدمونه بيان کړي ؛
- ښوونکى دې د تيرې ورځې د درس د لنډيز په بيانولو سره ، پخوانۍ موضوع دې د ورځني درس له موضوع سره ارتباط ورکړي ؛
- ښوونکى يا کوم تکړه برخه وال دې د درس عنوان پر توره تخته وليکي .

۴. **د درس پر موضوع کار کول** :

- ښوونکى دې د ورځني درس په ارتباط له برخه والو څخه داسې پوښتنې وکړي چې له ځوابونو څخه يې د نوي درس / عملي کار هدفونه ، عنوان او موضوع روښانه

شي . ښوونکی یا برخه وال دې د بحث ، سوال – ځواب د ضرورت وړ ،هم نظره او غوره ټکي په منظم ډول پر توره تخته ولیکي . برخه والـو تـه دې وخت ورکړي چې د تورې تختې ضروري لیکنې په خپلو کتابچو کې ولیکي ؛

- ښوونکی دې د درس موضـوع (عملي کـار) د موجوده اوزارو اومـوادو پـه مرستـه برخه والو ته تشریح کـړي ؛ د عملي کـار اړونـده وسیلې او مـواد دې ور وپېژنـي ؛ دعملي کار د جریان زماني تسلسل اوترتیب دې (چې لومړی کوم کار کیږي ، بیا به څه کیږي ، ولې هغه ړومبې او وریسې یا وروسته کـیږي ، د کـار منطق / دلیـل او څنـګه بـه کیـږي) برخـه والـو تـه روښانـه کـړي ؛ غـوره ټکـي ، سکیچ اومربوطـه اندازې دې پر توره تخته روښانه ولیکي ؛
- ښوونکي دې د موجوده اوزارو او مـوادو پـه مرستـه د زده کـړې پر شـي پـه داسـې حالت کې عملاً کار وکړي چې برخه وال یې خبرې په آسانۍ سره واوریدلای شي او د زده کړې عملي جریان په آسانۍ سره ولیدلای شي .
- ښوونکی دې لِه یوه – دوو څخه وغواړي چې د کـار اوزار ، مـواد ، د کـار ترتیب ، مربوطه اندازې او ضروري انتقادي ټکي خپلو ملګرو ته بیان کړي ؛ ښوونکی دې زده کوونکي / برخه وال وپوهوي چې که څه پوښتنې لرې هغوې دې خپلې پوښتنې له هغو برخه والو څخه وکړي چې پر موضـوع یې خبرې کړې دي ، تـر څو موضـوع لا ورته روښانه شي ؛
- ښوونکی دې لـه یـوه – دوه نورو څخـه وغـواړي کـوم عملـي کـار چـې څو شـیبې مخکې سرته رسیدلې دي ، هغه دې د ملګرو په مخ کې عملاً تکرار کړي .

۵. د زده کړې د مهارتونو عملي مشق او تمرین :

- ښوونکـی دې برخـه والـو تـه لارښوونـه وکـړي چـې د عملـي کـار د تمریـن لـه پـاره مربوطه اوزار او مواد چمتو کړي ؛

- ښوونکی دې هر برخه وال یا دوه – دوه تنو او یا څو څو تنو ته دنده ورکړي چې پر عملي کار پیل وکړي . ښوونکی دې برخه والو ته روښانه کړي چې هغوی د ضرورت په وخت کې یو له بل څخه پوښتنې وکړي او مرسته وغواړي ؛
- ښوونکی دې د برخه والو کارونه تر څارنې او مراقبت لاندې ونیسي ؛ لارښوونه وکړي ؛ غلطۍ سمې کړي او د سمو کارونو په لېدو سره هغوی لا تشویق کړي .

٦. د برخه والو د زده کړې او درسي واحد ارزیابي :

- ښوونکی دې د درسي ساعت تر ختمېدو مخکې د جوړ شوي شي دوه نمونې (یو خراب ، بل ښه) له برخه والو څخه را واخلي ؛ له برخه والو څه دې وغواړي چې په نوبت او ترتیب سره ښېګڼې او مثبت ټکي یې بیان کړي ؛ دلایل څرګند کړي ؛
- بیا دې وغواړي چې د جوړ شویو شیانو نیمګړتیاوې او منفي ټکي له علتونو سره څرګند کړي او ووایي چې نېمګړتیاوې یې څنګه لرې کېدای شي ؛
- ښوونکی دې د درسي جریان لنډیز او د کار نتیجه برخه والو ته بیان او روښانه کړي ؛
- ښوونکې دې په دغه مرحله کې د درس ټاکل شوي هدفونه د لاسته راغلیو نتیجو سره مقایسه او نچوړ یې روښانه کړي ؛
- برخه وال دې د کار اوزار او مواد په خپلو مناسبو ځایونو کې سمبال او د کار ساحه دې پاکه کړي ؛
- ښوونکی او برخه وال دې یو له بله سره خدای په آماني وکړي .

توره تخته

توره دړه د تدریس یوه بصري وسیله ده چې نه یوازې د ټولګي / کورس د ښکلا له پاره بلکې د زده کوونکو د فعالې زده کړې ، تدریس او هڅونې له پاره ور څخه کار اخیستل کیږي .

توره دړه نیم سبق دی چې د نیم استاد ځای نیسي .

د تختې د کارولومقصدونه :

- د زده کوونکو / ښوونکو پاملرنه او فکري تمرکز رابلل ؛
- په لږ وخت کې له زده کړې او تدریس څخه ډیر زده کوونکي ګټور کېدل ؛
- د تدریس او زده کړې په جریان کې ډیر حواس په کار لوېدل ؛
- د درس د غوره مطلبونو برجسته کېدل ؛
- د تدریس او زده کړې په موادو کې تنوع را وستل ، د ستړیا مخه نیول ؛
- زده کوونکي په درسي فعالیتونو کې فعالول ؛ د جرئت احساس یې پیاوړي کول ؛
- د زده کوونکو د لیکلو مهارت ته وده ورکول ؛
- زده کوونکو ته د ښو لیکنو موډلونه اونمونې څرګندول / پرېښودل .

د تورې تختې د کارولو موارد:

- ورځنۍ نېټه لیکل ؛
- د درس عنوان / موضوع لیکل ؛
- د اړتیا سره سم ، د درس څخه وړاندې د غوره او ګرانو مطلبونو لیکل ؛
- د تدریس او زده کړې په جریان کې د غوره مطلبونو لیکل ؛
- د هېرېدو څخه د مخنیوي له پاره د ضروري مطلبونو لیکل ؛
- املا لیکل او سمول ؛

- د اړينو ليکنو مشق اوتمرين کول ، دحسن خط پياوړي کول ؛
- د سوالونو او ځوابونو ليکل ؛
- د زده کوونکو کارونه سمول ؛
- د درس مقصدونه او پيغامونه ليکل ؛
- د درس لنډيز ليکل ؛
- جدولونه کښل ؛
- د زده کوونکو ارزيابي کول ؛
- زده کوونکو ته کورنۍ کار ورکول ؛
- د کورني کار ليکل او سمول .

د تورې تختې د کارولو اصول :

- توره تختـه دې په داسـې ځای کې نصـب شـي چې رڼا ولـري او زده کوونکـي او ښوونکی ور څخه په اسانۍ کار واخيستلای شي ، ويې ليدلای شي ؛
- توره تخته دې د ضرورت سره سم د سمې ليکنې او د ليکنو د روښانـه معلوميدلـو له پاره وخت په وخت رنگ شي ؛
- توره تخته دې له باران او رطوبت څخه وساتل شي ؛
- تـوره تختـه دې داسـې پـلان شي چې د ليکلو وړ ليکنې پـه کې پـه سـمه او بشـپړه توگه ځای په ځای او د بې ځايه او د تيت و پرك ليکنو څخه ډډه وشي ؛
- توره تخته دې د ليکلو له پاره مخکې له مخکې صفا / پاکه شي ؛
- تخته پاك او تباشير دې په معلوم او مناسب ځای کې کېښودل شي ؛
- ليکونکی دې د تورې تختې يوې خواته ودريږي ؛
- د ليکلو په وخت کې د ليکونکي د لاس حرکت د نورو له خوا د ليدو وړ وي ؛
- د ليکنې په وخت کې له مناسب تباشير څخه دې کار واخيستل شي ؛

- د لیکنې په وخت کې له مناسب تباشیر څخه دې کار واخیستل شي ؛
- لیکل دې سیده وشي چې له یوې خوا لیکنې یو له بل سره گډې وډې نه شي او له بلې خوا د ځای سپما وشي ؛
- د ذهنونو د مغشوش کېدو څخه د مخنیوي په غرض ، د اضافي او بې ارتباطه لیکنو ، ټکو او کرښو کښلو څخه دې ډډه وشي ؛
- داسې مناسب (نه ډیر لوی ، نه ډېر کوچنی) لیکل دې وشي چې لوستونکي یې په اسانۍ ولوستلای شي ؛
- د کلمو ، جملو او عبارتونو د لیکلو په وخت کې دې هڅه وشي چې توري په کلمو ، کلمې په جملو او جملې په عبارتونو کې څرگند او د لوستلو وړ وي ؛
- کم تجربه ښوونکي او زده کوونکي دې په وزگار وختونو کې پر توره تخته د لیکلو مشق او تمرین وکړي ؛
- که ښوونکي ته پته ولگېده چې د تورې تختې فورم ، لیکنه ، محتوا ، غوره او ډیره ښه ده ، له زده کوونکو څخه دې وغواړي چې لیکنې یې خپلو کتابچو ته ورسوي ؛
- د غلطۍ او اشتباه په صورت کې د تورې تختې لیکنې دې په مناسبو وختونو کې اصلاح شي ؛
- د تورې تختې لیکنې دې تر هغه پاکې نه شي چې زده کوونکي قدم په قدم د پوهېدلو او زده کړې له جریان څخه ډاډمن شوي نه وي ؛
- ښوونکی یا زده کوونکي دې د راتلونکي درسي ساعت له پیل کیدو څخه دمخه د تېر شوي درسي ساعت مطلبونه له تورې تختې څخه پاکې کړي .

د سبو وچول او د غذايي موادو ساتنه

د ښوونکو لارښود

بيفير

د افغان مهاجرو له پاره اساسي زده کړې

gtz
BEFARe

PROPERTY OF ACKU

د سبو وچول او د غذايي موادو ساتنه

د ښوونکو لارښود

بيفير

د افغان مهاجرو له پاره اساسي زده کړې

د کتاب پېژندګلوي

Title of the book :

Food Preservation

Material Collected by :

Nadara

Kobra Aman

Compiled & written by :

Mohammad Nasim Qasimi

Editor :

Prof. Dr. M.R. Elham

Computer composer :

Noor Mohammad Noor

Publisher:

GTZ – BEFARe

Production & Publication Section

Print:

First

No. of Copies:

2000

Date:

February 2001, Peshawar

د کتاب نوم :

د سبو وچول او د غذايي موادو ساتنه

د موادو راټولونکي :

نادره

کبرا امان

د تحرير غړی او ليکونکی :

محمد نسيم قسيمي

اډيټور :

پوهاند ډاکټر محمد رحيم الهام

کمپيوټر کمپوزر :

نور محمد نور

خپرونکی :

جي . ټي . زيډ ـ بيفير

د تأليف او نشراتو څانګه

چاپ :

اول

تيراژ :

۲۰۰۰

کـــال :

دلو ۱۳۷۹ ، پشاور

سر لیکونه

موضوعګانې | مخونه

- د حرفوي کورسونو د ښوونکو دندې او مسؤولیتونه ۱
- د ورځنې درس تنظیمول / پلان جوړول ۳
- توره تخته ۷
- د برخه والو د ارزیابی پاڼه ۱۰
- د کورس مفردات او د درسونو وېش ۱۱
- د کورس مقصدونه ۱۳
- مهارتونه ۱۴
- د کیمیاوي موادو خصوصیتونه ۱۴
- لومړی درس ، سابه کرل ۱۵
- دویم درس ، سابه وچول ۲۰
- دریم درس ، آچار ۲۳
- څلورم درس ، رُب ۲۷
- پنځم درس، کېچپ (ساس) ۲۹
- شپږم درس ، سکواش ۳۲
- اووم درس ، روح افزا ۳۴
- اتم درس ،چټنې ۳۶
- نهم درس ، پسته مربا (جیم) ۳۹

بسم الله الرحمن الرحيم